

3. Статокинетическая устойчивость пациентов в процессе курса реабилитации / А.Г. Николаева [и др.] // Достижения фундаментальной медицины и фармации : материалы 73 науч. сессии ун-та. – Витебск, 2018. – С. 286–289.

4. Скворцов, Д.В. Стабилометрическое исследование / Д.В. Скворцов. – М. : Маска, 2010. – 176 с.

УДК 796:[378.4:61]

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЦЕННОСТНЫЙ ОРИЕНТИР СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА УО «ВГМУ»**

*Зыгмант И.В., Остапюк Е.С.*

УО «Витебский государственный медицинский университет»

**Введение.** Труд медицинских работников принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности. Он отличается большой умственной нагрузкой, требует внимания, высокой работоспособности, силы и выносливости [2]. Особое значение имеет работа со студентами по формированию потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, а также ведения здорового образа жизни и высокого уровня работоспособности. Для эффективности этой работы необходимо знать интересы и потребности студентов. Поэтому было проведено социологическое исследование студентов Витебского государственного медицинского университета.

У современного студента отсутствует понимание взаимосвязи общей культуры специалиста и его физической культуры, состояния здоровья и регулярного использования занятий физической культурой в дальнейшей профессиональной деятельности.

**Цель исследования.** Изучение ценностных ориентаций современных студентов и их отношение к физической культуре и спорту.

**Методы исследования.** В анкетировании принимали участие 83 студента в возрасте от 18 до 21 года, студенты по половому признаку не разделялись. Анкетирование проводилось анонимное, ответы производились в письменной форме. Количество вопросов – 21. Все вопросы касались места здорового образа жизни среди основных ценностей студентов-медиков. При подсчете использовался математический метод.

**Результаты исследования.** Градация ответов при подсчете анкетирования была следующая: огромное значение, небольшое значение, совсем не ценится.

Опрос выявил, что основные ценности здорового образа жизни признаются большинством студентов. Из данных таблицы видно, что преобладают ответы в графе «огромное значение». Из анализа таблицы 1 видно, что с 1 по 11 вопрос большинство студентов придают огромное значение – более 70 %. Это в основном личностные качества, способствующие успехам в будущей профессии и касающиеся собственного здоровья.

Ко второй группе ценностей отнесены те, в которых преобладает высокое количество ответов «небольшое значение» – 30-40 %. Это ценности, обозначенные в таблице, пункт 12-17.

К третьей группе ценностей относятся те, в которых преобладают ответы «небольшое значение» (таблица, пункт 18-21).

Таблица – Ценности здорового образа жизни студентов

№ п/п	Качество (ценности)	% ответов		
		Огромное значение	Небольшое значение	Совсем не ценится
1	Общительность, коммуникабельность	96,9	3,1	0
2	Здоровье	93,0	7,0	0
3	Знание о том, как устроен человеческий организм	85,0	15,0	0
4	Интеллектуальные способности	87,8	12,2	0
5	Удачная семейная жизнь	92,3	7,0	0,7
6	Мужество, порядочность, честность	87,0	13,0	0
7	Всестороннее и гармоничное развитие личности	85,2	14,2	0,6
8	Успехи в учебе и работе	78,5	18,5	3,0
9	Авторитет, уважение окружающих	80,5	15,2	4,3
10	Материальное обеспечение	77,8	20,1	2,9
11	Сила воли, собранность	75,1	20,4	4,5
12	Удовлетворенность учебой, работой	70,5	27,1	2,4
13	Походка, осанка	65,3	31,4	3,3
14	Способность видеть и понимать красоту	62,7	32,7	4,6
15	Гармоничное развитие показателей своего тела	59,8	38,7	1,5
16	Пропорции тела, фигура	57,1	39,4	3,5
17	Отдых, развлечения	58,3	40,3	3,4
18	Физическая подготовленность к избранной работе	40,1	50,6	9,3
19	Общественная активность	45,3	48,8	5,9
20	Высокий уровень развития физических качеств	41,4	51,4	7,2
21	Занятие физкультурой и спортом	40,3	48,9	10,8

В первой и второй группах находятся ценности поддержания здорового образа жизни средствами физической культуры. Тем самым, ставя на одно из первых мест в своих жизненных ценностях здоровье, многие студенты пассивно относятся к самому эффективному средству его укрепления и сохранения. Причиной этого является низкий уровень просвещения в вопросах физической культуры и, как следствие, недостаточная мотивация к занятиям физкультурой и спортом.

Анализ результатов опроса по оценке факторов показал, что большинство студентов оценивают здоровый образ жизни как многофакторный показатель. При этом большинство опрошенных полагают, что на здоровый образ жизни влияют отрицательно также: употребление наркотиков (99,2 %), загрязнение окружающей среды (98,4 %), курение (97,6 %), злоупотребление алкоголем (95,9 %). Эти показатели свидетельствуют о высокой эффективности пропаганды, проводимой в медицинском учреждении высшего образования в этом направлении. Более половины студентов считают, что на здоровый образ жизни, также, отрицательно влияют конфликты с окружающими людьми (81 %), напряженный режим учебы и отдыха (71,9 %).

Среди положительных факторов респонденты считают: правильное питание (89,6 %), регулярное прохождение медицинских осмотров (85,2 %), индивидуальная ответственность за здоровье (75,3 %).

### **Вывод.**

Анализ практического опыта и результаты проведенных исследований дают основание утверждать, что:

1. Должна проводиться целенаправленная работа по пропаганде физической культуры за счет практической вовлеченности студентов в спортивно-массовую деятельность.

2. Необходимо донести до студентов взаимосвязь занятий физической культурой с их физическим состоянием на протяжении всей последующей жизни.

3. Формирование мотивации к занятиям физической культурой возможно только за счет повышения образованности студентов в вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья.

### **Литература:**

1. Физическая культура и здоровье студентов : информ.-аналит. бюл. / Белорус. гос. с.-х. акад. – Горки, 2004. – №6. – 28 с.

2. Лаппо, В.А. Некоторые подходы к развитию силовых качеств у студентов УО «ВГМУ» / В. А. Лаппо // Инновационные обучающие технологии в медицине : сб. материалов Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Витебск : ВГМУ, 2017. – С. 2.

**УДК 792.2:[796.035]:616.71**

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПЛАВАНИЯ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ**

*Коваленко Ю.А., Середа А.В., Маслак С.А., Каныгина Л.Н.*

УО «Витебский государственный медицинский университет»

**Введение.** Современный этап развития компьютерных технологий, ухудшения экологии, нарушения культуры питания и малоподвижного образа жизни, вызывает значительное ухудшение здоровья детей и подростков. Последнее время положение в этой сфере становится критическим – по некоторым данным 90 % школьников и дошкольников, имеют различные отклонения в здоровье [1,3]. Как следствие, значительная часть детей – дошкольного и младшего школьного возраста, согласно результатам медицинского осмотра, попадают в подготовительные и специальные медицинские группы для занятий физической культурой, в т.ч. в группы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Для детей, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата, плавание является одним из самых распространенных и доступных способов корригирующего воздействия на организм. В воде тело человека становится практически невесомым, что дает возможность максимально воздействовать на мышечный корсет при минимальной нагрузке на позвоночник и суставы.

**Цель работы.** Разработка методики лечебно-корригирующего плавания для детей дошкольного и младшего школьного возраста с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

**Материал и методы.** Для детей дошкольного и младшего школьного возраста нами были предложены два основных способа плавания: кроль на груди и кроль на спине.

Занятия проводились в бассейне спорткомплекса «ВГТУ» г. Витебска 3 раза в неделю по 1 академическому часу в воде в день, в течение 2018-2019 учебного года, групповым методом.

Для отработки данной методики были сформированы две группы: контрольная и исследуемая, по 10 детей, средний возраст  $5,5 \pm 0,9$  лет.